

ホッと安心、楽しく介護予防
芙蓉の会

設立：2009年10月
 会員数：8名



活動地区：江戸川区船堀地区
 活動日：毎月第3火曜日 午後1時～午後3時
 活動場所：タワーホール船堀
 会員条件：現在会員の募集はありません

芙蓉の会は、高齢者が“ホッと安心して集える場”となるミニデイサービスを開催し、みんなで楽しみながらできる介護予防を通じて、生きがいづくりにつながる活動をしています。

同会は江戸川総合人生大学介護・福祉学科4期生の卒業発表をするためにグループを組んだ宇喜田、船堀地区在住の3名が地域の福祉マップを作成した際に、この地域に高齢者を対象にしたミニデイサービスがなかったことから、メンバーの勝倉 洋子さんがミニデイサービスの設立を提案し他の2名も賛同。卒業発表で活動の取り組みを発表し、活動に賛同した同級生とともに、現在の前身となる「うきた芙蓉の会」を2009年10月に設立しました。

ミニデイサービスは、毎月第3火曜日の開催で参加費は一人300円。毎回楽しみにしている方もいて交通機関を乗り継いで参加される方もいます。

内容は、簡単な体操から始まり、手作り工作・塗り絵・歌やゲームなど。季節に応じて参加者が楽しめるプログラムを設定しています。また、合間にはお茶やコーヒーを飲みながら“おしゃべりタイム”。おやつを食べながら何気ない日常であったことをおしゃべり。会話をすることで脳が活性化し介護予防にもつながります。

2時間のミニデイサービスはあっという間。会場は最初から最後まで終始、笑顔や笑い声で溢れています。

活動の様子 (タワーホール船堀での様子)



まずは軽い運動から始めます。
 指先を使ってグー、パー、グー、パー！



プログラムの合間にはお茶やコーヒーを飲みながらのおしゃべりタイム。



色に数字が振ってある塗り絵は仕上がると色の濃淡がついて絵画のような出来上がり。

また、指先を動かすので指や脳のトレーニングにもなります。



みんなで歌謡曲を歌えば歌を歌った当時の様子がよみがえってきます。

大きな声で歌えば気分も爽快！

代表・堀越 良子さんの話

参加される方は毎回ミニデイを楽しみに来てくれています。歌や体操、何気ないおしゃべり、人が集まって活動することが介護予防につながってきます。

みなさん、ぜひご参加ください。



お問合せ希望の方は 江戸川総合人生大学事務局 まで
 【電話】 03-3676-9075